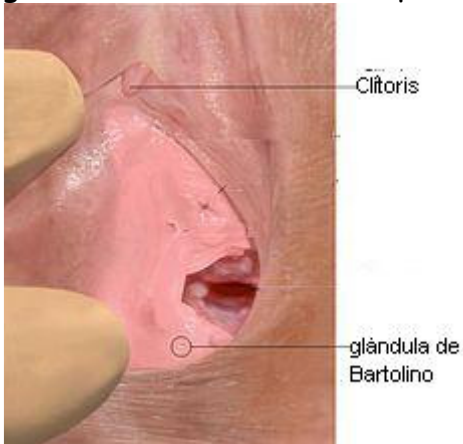


LUBRICACIÓN VAGINAL

La lubricación vaginal se considera la primera fase de la respuesta sexual femenina.

Es uno de los síntomas de la excitación femenina. También se puede dar en las fases inicial y final de la menstruación.

El flujo que lubrica la vagina es una especie de sudor que generan sus paredes con la excitación sexual. En momentos próximos al orgasmo son las glándulas de Bartolino las que sueltan unas gotitas en la entrada vaginal.



La sequedad vaginal es una de las causas principales del dolor durante la penetración vaginal. La falta de lubricación durante la excitación puede producirse por varios motivos: desmotivación, falta de interés por el sexo, por enfermedad, edad, ... Puede estar originada por múltiples causas, principalmente orgánicas o psíquicas:

Orgánicas:

- Falta de estrógenos en el organismo
- Mujeres con menopausia o cercana a ella.
- Mujeres con el ciclo menstrual alterado.
- Algunos anticonceptivos.
- Algunos medicamentos.
- El período post-parto.
- El período de lactancia.
- La diabetes.
- Una intervención quirúrgica.
- Una infección vaginal.



Psíquicas:

- Temores que se tengan respecto a la sexualidad.
- Poca frecuencia en relaciones sexuales con penetración vaginal.
- Ansiedad.
- Inseguridad.
- Depresión.

También puede darse el caso de un exceso de lubricación que puede disminuir la sensibilidad en la zona. O una lubricación permanente incluso en estado de no excitación.

Nos gusta decir que el lubricante es el accesorio sexual número uno porque el hecho de usarlo ya nos ofrece una variante en los juegos sexuales. Seas mujer u hombre, tengas pareja o no la tengas, puedes usar lubricante en las caricias de diferentes partes del cuerpo: clítoris, labios vaginales, pezones, ano...



Para compensar la sequedad vaginal se pueden usar lubricantes. Los más recomendados para que no interfieran la flora vaginal son los lubricantes basados al agua. También pueden ser usados los que están basados a la silicona. No son recomendables los de base de aceite (vaselinas, aceites de masajes...)

Si la zona vaginal de una mujer lubrica con facilidad o tiene un exceso, es evidente que en esa zona no será necesario aplicar lubricante, pero esto no quiere decir que no haya otras partes de su cuerpo en las que el lubricante pueda ser agradable y efectivo para la estimulación y el masaje.

Los lubricantes genitales, basados al agua o a la silicona son un buen ingrediente para facilitar y hacer más placenteros los juegos sexuales.

<http://www.haizegoa.com/Argazkiak/Lubricantes.pdf>

Te lo ha ofrecido el **Juego de Mesa erótico: Trivial de sexualidad "Sexoguay"**

www.sexoguay.com

